



Päiväkotiruoka

Ruokalistat

Käytämme ruokalistasuunnittelun perustana valtakunnallisia ravitsemussuosituksia. Päiväkodeissamme käytetään kuuden viikon kiertäviä ruokalistoja. Kun suunnittelemme ruokalistoja, otamme huomioon sesongin mukaiset raaka-aineet, kansalliset juhlapyhät sekä muut juhlistettavat päivät. Kysymme päiväkotilasten toiveruokia säännöllisesti ja huomioimme toiveet mahdollisuuksien mukaan. Ruokalistojen suunnittelussa otamme huomioon myös asiakastyytyväisyyskyselyiden tulokset. Ruokalistoihin voit tutustua [kaupungin verkkosivuilla](#).

Aamiaisen sisältö

Aamiainen koostuu pääsääntöisesti puurosta tai leivästä. Leivän kanssa tarjotaan aina leikkelettä sekä tuorepalaa ja puuron kanssa tuoreannos. Tarjolla on aina myös näkkileipää, levitettä ja maitoa/piimää. Aamiainen tarjoillaan 7.30–8.30 välisenä aikana päiväkotikohtaisesti.

Lounaan sisältö

Päiväkotilasten lounas koostuu vaihtelevasti liha-, kala-, broileri- ja kasvisruoista. Kerran viikossa päiväkodeissa on kasvisruokapäivä. Kasvisruoka on toisena vaihtoehtona joka päivä. Ruokalistaan vaihtelua tuovat erilaiset teemat, joita järjestetään pitkin toimintavuotta. Päiväkotilounas pitää sisällään:

- pääruoan lisäkkeineen
- salaattit / raasteet komponentteina sekä salaattikastikkeen
- näkkileipää tai pehmeää leipää ja levitettä
- maitoa, piimää ja vettä

Keittoaterioilla on tarjolla pehmeää leipää, leikkelettä ja hedelmä. Keittolounaaseen sisältyy lisäksi tuorepala.

Ruoka annostellaan tai otetaan itse lautasmallin mukaisesti henkilökunnan ohjauksessa, sen verran kuin lapsi jaksaa syödä. Ruokaa saa aina ottaa lisää, kunhan

ottaa lisää kaikkia ateriakokonaisuuden osia eikä pelkästään pääruokaa. Ruokailuajat ovat päiväkotikohtaisia, mutta ruokailu tapahtuu pääsääntöisesti kello 10.30–12.00 välisenä aikana.

Välipalat

Välipaloina tarjotaan monipuolisesti ja vaihtelevasti mm. erilaisia marja- ja hedelmäpuuroja, jogurttia, rahkaa, kiisseliä sekä leipää. Tarjolla on aina näkkileipää, levitettä ja maitoa/piimää.

Erytisruokavaliot

Keittiöt valmistavat erityisruokaa sitä tarvitseville päiväkotilapsille. Varhaiskasvatukselta päivähoitopaikkaa hakiessaan lapsen huoltajien tulee liittää erityisruokavaliota tarvitsevan lapsen hakemusasiakirjojen liitteeksi erityisruokavaliolomake. Mikäli erityisruokavaliion tarve johtuu terveydellisistä syistä, lomakkeeseen tulee liittää voimassa oleva lääkärintodistus. Lääkärintodistus tulee päivittää vuosittain, jotta voimme varmistua erityisruokavaliion oikeellisuudesta ja myös siitä, ettei päiväkotilapsen ruokavaliota rajoiteta turhaan.

Laktoositonta maitojuomaa on tarjolla sitä tarvitseville, mutta sen saaminen edellyttää erityisruokavalioilmoitusta.

Vegaaniruokavalio ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeella.

Erytisruokavaliion ilmoituslomake sekä toimintaohje löytyvät [kaupungin verkkosivuilta](#). Tarvittaessa lomakkeen ja ohjeet saa päiväkodin johtajalta.

Teemat

Päiväkodeissa vietetään toimintavuoden aikana muutamia teemapäiviä, jotka näkyvät ruokalistalla teemaan sopivina aterioina sekä mahdollisesti somistuksessa.

Ruokailun ympäristövastuu ja osallisuus

Päiväkotiruoan lähtökohtana on terveellisyys ja maistuvuus. Lapset pääsevät tutustumaan erilaisiin ruokiin sekä ruokapalveluiden toimintaan erilaisten ateriapalveluntuottajien tarjoamien pakettien avulla. Paketteja on kuusi.

- Vihannekset esille: Ateriapalveluntuottajat tuovat satokauden mukaisia juureksia, marjoja, hedelmiä tai muita kasviksia maisteltavaksi lapsi- tai oppilasryhmiin.

- Puhumaan ruoasta: Ateriapalveluntuottajat organisoivat asiantuntijan puheenvuoron terveellisestä ja ympäristöystävällisestä ruoasta lapsille, henkilökunnalle ja/tai vanhemmille.
- Keittiötöihin tutustuminen: Lapset tutustuvat keittiön toimintaan ja arkeen.
- Ruokamaistatus: Päiväkodin valitsemana päivänä tarjotaan vanhemmille päiväkotiruokaa. Tarkoituksena on hälventää ruokailuun liittyviä uskomuksia vanhempien keskuudessa.
- Ruokapaneeli: Lapset valmistelevat yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa keittiöhenkilökunnalle ruokapaneelin. Paneelissa keskustellaan lapsia kiinnostavista asioista ja pohditaan kehittämismahdollisuuksia yhdessä.
- Kampanja: Lapsiryhmä ja päiväkodin henkilökunta tekevät yhdessä keittiön kanssa yhteisen kampanjan. Sen tulee tukea yksikön ja ateriapalveluntuottajan tavoitteita.

Päiväkodissa ruokalinjastosta löytyy Hiilidiili-merkki. Merkki kertoo pääruoan virtaviivaistetusta hiilijalanjäljestä, joka on 30 % keskipäivästä ruoka-annosta pienempi. Merkin tarkoitus on herättää ajatuksia ruokailun ympäristövaikutuksista sekä ohjata ruokavalintaa maapallolle kevyempään suuntaan.

Vuoden 2022 alussa otetaan käyttöön uusi osallisuuskanava OsallistuvaVantaa - verkkopalvelun kautta. Verkkopalvelussa tehdään monenlaisia kyselyjä ja lapset pääsevät yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa antamaan ideoita ja ajatuksia ruokalistojen sekä ruokailun kehittämiseen.

Palaute

Huomioimme saamamme palautteen, kun kehitämme päiväkotiruokailua. Toivomme, että palaute annetaan ensisijaisesti suoraan keittiön edustajalle. Tarvittaessa voit antaa palautteen myös kirjallisesti [kaupungin nettisivujen](#) avulla!

Hyvää ja maistuvaa toimintavuotta!

Vantaan kaupunki